

ООО «ВебСпорт»

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

\_\_\_\_\_ М.А. Калашникова

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.

Медицинская памятка для тренера с рекомендациями по корректировке тренировочного процесса у спортсменов в период инфекционного заболевания с учетом вида спорта

**шифр темы: «Инфекция-17»**

государственный контракт № 135.001.17.14 от 06 июня 2017 года

Москва 2017

## Памятка тренеру

Инфекционные болезни затрагивают 2 основных аспекта деятельности спортсмена:

1. Влияние инфекции на состояние здоровья и спортивные показатели спортсмена;
2. Эпидемиологическую опасность инфицированного спортсмена для членов команды и окружающего контингента.

В отношении инфекционных заболеваний, в отличие от многих других, действует золотое правило: «Заболевание легче предупредить, чем потом лечить». В соответствии с этим правилом, в борьбе с инфекционными заболеваниями большая роль отводится профилактике.

Точками приложения профилактических мероприятий являются:

- Микроорганизмы;
- Пути передачи инфекции;
- Организм спортсмена.

Мероприятия, направленные на уничтожение микроорганизмов, включают в себя проведение дезинфекции. Тренер должен следить, чтобы спортивный инвентарь, особенно совместно используемый спортсменами, подвергался обработке дезинфицирующими средствами.

Мероприятия, направленные на пути передачи инфекционных агентов, включают:

### **1. профилактические мероприятия по предупреждению распространения воздушно-капельным путем**

Спортсмены сталкиваются с массовым скоплением людей, как правило, на спортивных соревнованиях, где встречаются своих соперников не только из других регионов, но и из других стран. Спортсмен подходит к соревнованиям

в оптимальной спортивной форме. В это время организм спортсмена наиболее восприимчив к различным инфекциям. Поэтому необходимо соблюдение определенных правил: стараться избегать массового скопления людей, использовать маски, длительно не находиться в замкнутых душных плохо проветриваемых помещениях.

## **2. профилактические мероприятия, направленные на предупреждение алиментарного пути распространения инфекции**

При алиментарном пути распространения инфекции микроорганизмы попадают в организм с пищей и водой. В рамках профилактических мероприятий рекомендуется употреблять в пищу только термически обработанную пищу, не употреблять в пищу местные «экзотические» продукты, пить исключительно бутылированную воду, а в неблагополучных по эпидемиологической обстановке районах использовать бутылированную воду для умывания и чистки зубов. В местах приема пищи должны отсутствовать насекомые (чаще мухи) являющиеся переносчиками инфекций.

## **3. профилактические мероприятия, направленные на предупреждение контактного пути распространения инфекции**

В рамках профилактических мероприятий на первом месте по воздействию на данный путь передачи стоит соблюдение личной гигиены: тщательное мытье, не использование предметов личной гигиены и спортивной экипировки других спортсменов; не вступление в случайные половые связи; спортсмены с высыпаниями на коже или нарушениями целостности кожного покрова должны быть отстранены от тренировочного и соревновательного процесса, особенно в видах спорта, где предполагается тесный контакт между спортсменами. Также надо стараться исключать «приветственные» поцелуи.

## **4. профилактические мероприятия по предупреждению кровяного пути распространения инфекции**

Спортсмены, получившие при состязании повреждения кожных покровов, должны быть исключены из состязаний с целью закрытия поврежденных участков. В местах проживания и в местах проведения

тренировочных мероприятий должны отсутствовать кровососущие насекомые.

Основным мероприятием, направленным на организм спортсмена, является иммунопрофилактика, которая может быть активная (с применением вакцин) и пассивная (с формированием временного иммунитета). Перед выездом спортсменов в эндемически неблагоприятные районы рекомендуется провести иммунопрофилактику.

Также не следует забывать об общих воздействиях, способствующих повышению иммунитета – закаливание, витаминизация, соответствие одежды погодным условиям.

Несмотря на проведение профилактических мероприятий у тренера всегда должна быть настороженность по поводу инфекционных заболеваний, это связано с высокой контагиозностью при воздушно-капельном пути передачи, массовом заболевании при алиментарном и контактном пути, и тяжестью заболевания при кровяном пути передачи инфекции.

Поэтому при выявлении у спортсмена таких симптомов, как:

- Повышение температуры свыше 38°C;
- Катаральные явления (насморк, боль и першение в горле);
- Покраснение склер и конъюнктивы глаз;
- Желтушность кожных покровов и склер;
- Появление кожных изменений и высыпаний различной локализации и вида;
- Возникновение тошноты, рвоты, поноса;
- Изменение цвета фекалий и мочи

требует изоляции спортсмена от остальных членов команды и проведения срочной консультации врача.

Также не следует забывать о протекании инфекционных заболеваний в стертых формах. Поэтому, если у спортсмена отмечаются такие симптомы:

1. Непостоянное повышение температуры тела до 38°C;

2. Длительный насморк, дискомфорт в горле;
3. Единичные кожные высыпания;
4. Неустойчивый стул со склонностью к поносу;
5. Не обоснованная слабость, вялость;
6. Снижение спортивных результатов,

следует провести обследование спортсмена на наличие стертых форм инфекционных заболеваний и на наличие очагов хронической инфекции.